Grünkern Bolognese

Die Grünkern Bolognese ist eine vegane Rezept Idee. Die fleischlose Sauce schmeckt zu Nudeln aber auch für eine Lasagne.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 35 min

Ruhezeit: 15 min

Gesamtzeit: 1,2 h



Zutaten

80 g	Grünkernschrot
500 ml	Gemüsebrühe
0.5 Stk.	Staudensellerie
1 Stk.	Karotte
1 Stk.	Paprika
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehe
800 g	Tomaten gewürfelt (frisch oder aus der Dose)
2 EL	Tomatenmark
1 Schuss	Rotwein (nach Bedarf)
1 EL	Basilikum (fein gehackt)
	Salz
	Pfeffer
	Olivenöl

Zubereitung

1. Für die **Grünkern Bolognese** den Grünkornschrot in einer Pfanne anrösten bis er ein wenig Farbe angenommen hat. Danach die Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen. Von der Hitze nehmen und zirka 15 Minuten quellen lassen.

2. Die Karotte, Staudensellerie, Paprika waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel und Knoblauch schälen und zerkleinern.

3. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse kurz rösten, den Grünkernschrot hinzugeben. Die gewürfelten Tomaten zugeben und nach Belieben mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Etwa eine halbe Stunde bei geringer Hitze köcheln lassen. Das fein gehackte Basilikum unterrühren und mit Tomatenmark, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Die Bolognese kann man auch auf Vorrat zubereiten und im Kühlschrank oder Gefrierschrank aufbewahren.